

Pollo y Frijoles

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 lata frijoles rojos enteros (15 onzas)
- 1 clavo ajo
- 1 cebolla mediana
- 5 muslos de pollo medianos
- 8 onzas salsa de tomate
- 1/4 taza vinagre
- 1 cucharadita azúcar
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Drene y enjuague los frijoles rojos.
2. Machaque el ajo.
3. Corte la cebolla en cuadros.
4. Corte el pollo en cuadros.
5. En una olla grande, cocine el pollo hasta que esté medio cocido.
6. Agregue la salsa de tomate, vinagre, cebolla, ajo, azúcar, sal y pimienta.
7. Cocine a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté suave.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	267
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	110 mg
Sodio	253 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	27 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	44 mg
Hierro	3 mg
Potasio	670 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	3/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

8. Agregue los frijoles rojos y deje cocinar a fuego lento otros 5 a 10 minutos.

Notas

Vinagres a base de manzana, vino blanco y vino Japonés varían en sabor. Intente también con otros vegetales. Se puede utilizar frijoles secos. Vea el paquete para instrucciones sobre su cocción.

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Food Education, Food Skills CookbookFood Stamps Nutrition Education Program